¡Mira!

Ya sea que juegues fútbol, saques buenas notas, escuches música o salgas con tus amigos, si tienes 11 ó 12 años, es hora de tu chequeo médico de adolescente.

¿Quieres saber más?

Tu chequeo médico de adolescente es un buen momento para preguntar sobre las vacunas y las enfermedades que previenen. También puedes hablar con tus padres, la enfermera de la escuela o el personal de la clínica del departamento de salud local.

Si quieres más información, visita:

www.bam.gov

Para los padres:

www.GetImmunizedCA.org

www.cdc.gov/nip

www.immunize.org

(800) CDC-INFO/(800) 232-4636

Arnold Schwarzenegger, Governor—State of California

Kimberly Belshé, Secretary—Health and Human Services Agency

Sandra Shewry, Director—Department of Health Services

Immunization Branch

850 Marina Bay Parkway

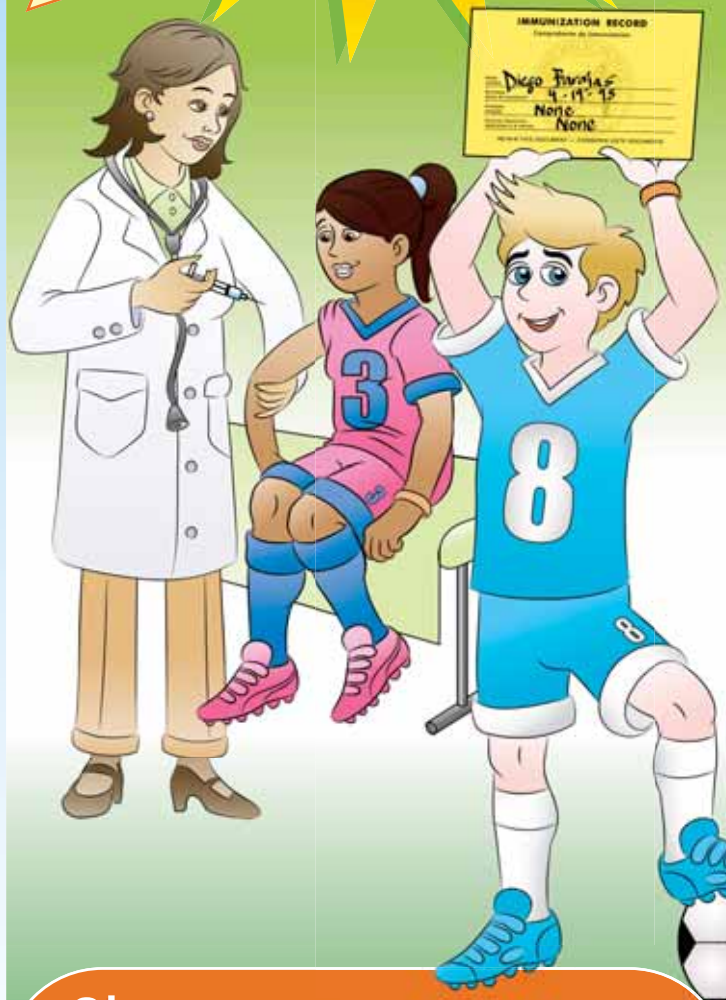
Richmond, CA 94804

Niños de California: ¡Protéjanse! ¡Vacúnense!

IMM-851 S (11/06)

¡GOOL!

¡Dale un golazo a tu salud y vacúnate!



¡Si eres un adolescente,

vacúnate en tu próximo chequeo médico!

¿Qué es un chequeo médico de adolescente?

Los años de la adolescencia están llenos de cambios. Es bueno hablar con el médico sobre cómo mantenerse sano.

En el chequeo van a hablar sobre cosas como:

- **estar activo**
- **comer bien**
- **mantenerse seguro**
- **resistir la presión de los compañeros**
- **vacunarse**

Las vacunas que te recomiende el médico te van a proteger de unas enfermedades muy peligrosas.

¿Por qué me debo vacunar?

Las vacunas son tu mejor jugada para prevenir unas enfermedades muy serias. Así puedes seguir haciendo lo que te gusta, en vez de estar enfermo.

Si estás protegido contra una enfermedad, no se la vas a pasar a tus amigos ni a tu familia. Y vas a ayudar a los demás ¡haciendo que en tu escuela y vecindario no hayan enfermedades!

¿Sabías? ¡Algunas vacunas previenen hasta el cáncer! Las vacunas nuevas contra el virus del papiloma humano pueden proteger a las chicas contra el cáncer del cuello del útero cuando sean mayores. Las vacunas contra la hepatitis B pueden prevenir el cáncer de hígado.

¡Uy! ¿No duelen las vacunas?

Recibir una vacuna puede arder un poco, pero enfermarse es mucho peor. **¡Vale la pena vacunarse!**

Estas cosas pueden ayudar a relajarte cuando te vacunen:

- **Pide a uno de tus padres que te acompañe**
- **Respira despacio y profundo**
- **Concéntrate en algo de la habitación, como un póster**
- **Lleva tu música favorita**
- **Cierra los ojos y piensa en una actividad o lugar favorito**

¡Habla con tus padres sobre tu chequeo médico de adolescente!